Veuillez svp lire tout d'abord le mode d'emploi de la ceinture ABGymnic avec attention!

Utilisation de la ceinture ABGymnic:

1. **Définition/Affinement de la silhouette**
   Il n´y a pas de secret. Pour un affinement optimal de la silhouette il faut : La tension de muscle. Même après un régime stricte, ou le vieillissement cutané, les muscles perdent leur tension. La ceinture Abgymnic vous aide à tonifier votre corps, et à vous sentir bien dans votre peau. Vous êtes libre de choisir la partie de votre corps que vous voulez traiter. Vous pouvez emporter la ceinture Abgymnic partout avec vous.

2. **Musculation:**
   Par l'utilisation de l'Abgymnic, la masse musculaire est agrandie et l´irrigation améliorée. L´apparence de vos muscles parait alors dans une condition parfaite.
   Les muscles les plus difficiles à traiter, sont ceux du ventre. Pour voir les muscles de cette zone apparaitre, il vous faut environ 3 mois d´entrainement intensif.
   Abgymnic entraine vos abdos en les contractant 600x en 10 min.
   En utilisant Abgymnic 30 min par jour, les premiers résultats seront visibles dés 3-4 semaines.

3. **Condition physique:**
   En utilisant Abgymnic régulièrement, la condition physique (de vos muscles) s´améliore, et tout particulièrement en utilisant les programmes 4 (Crunch Craze) et Programm 5 (Iron Man) qui sont des programmes spécialement adaptés aux abdominaux.

La Ceinture ABGymnic ne doit pas être utilisée dans les cas suivants:

- Par des personnes portants des implants médicaux.
- Lors d´une grossesse
- Par des personnes souffrantes d´épilépsie, d´hémophilie, diabètes, problèmes cardio-vasculaires.
- Après une opération chirurgicale et graves maladies comme le cancer.
- Blessures
- Au visage, cou, gorge, zone des yeux et parties génitales.

AU CAS OÙ VOUS NE SERIEZ PAS SÛR, VEUILLEZ CONSULTER VOTRE MÉDECIN. LES ENFANTS NE DOIVENT PAS UTILISER L´ABGYMINIC SANS SURVEILLANCE.

MODE D´EMPLOI.

Touche ON/HI:
Cette touche permet d´allumer l´appareil et de régler l'intensité graduellement vers le haut. En appuyant une fois sur la touche, vous augmentez l´intensité d´une étape.

Touche OFF/LOW:
Cette touche permet d´éteindre l´appareil et de régler l´intensité graduellement vers le bas.

Touche MODE:
Cette touche permet de choisir entre les 6 différents programmes proposés. Chaque programme correspond à une couleur de la diode.

Choix des programmes:

Programm	Type de sport	Diode gauche	Diode droite	Fonctions
1	**Karaté**	**ROUGE**	**éteint**	**Trés rapide**
2	**Massage**	**éteint**	**ROUGE**	**Entrainement rapide**
3	**Body building**	**ROUGE**	**ROUGE**	**Entrainement normal**
4	**Abdo Crazer**	**VERT**	**éteint**	**Entrainement complet avec rythme lent et rapide**
5	**Iron Man**	**éteint**	**VERT**	**Entrainement complet avec rythme lent et rapide**
6	**Fat Blaster**	**VERT**	**VERT**	**Fréquence lente**

Les programmes 1,2,3 et 6 sont répétitifs, alors que 4 et 5 sont des programmes complets avec des rythmes différents.

Les groupes musculaires sont à exercer à tour de rôle pour obtenir un résultat visible rapidement.

Mise en marche:

1. Après avoir inséré la pile, humidifié la ceinture (coté intérieur) et la mettre sur le ventre, à l´aide des ceintures.
2. Serrez les ceintures en neoprene pour un le bon épousement de la ceinture à la peau.
3. Allumez l´ABGymnic et choisissez le programme en tenant compte du tableau ci-dessus.

L´ entrainement de la femme (voir sur la notice orginale)

ABGymnic à placer à ces parties du corps:

A. Cou et Epaules: Donne un massage doux et relaxant de la nuque et des épaules.

B. Poitrine: Pour une amélioration de la forme de la poitrine.

C. Abdominaux (partie supérieure) développe les muscles du sternum.

D. Abdominaux entraîne le milieu des muscles abdominaux, comme dans "situps"

E. **Bas ventre**	entraîne les muscles abdominaux inférieurs, comme si elle tirait les jambes vers le haut. Cela correspond au "Leg Pulling" lors d'une séance d'entraînement dans un gymnase.
F. Taille	Mincir à la taille, comparable aux penchements latéraux.
G. Dos (partie supérieure)	entraîne et détend les muscles du haut du dos.
H. **Dos**	Les muscles du dos sont très importants (leur position), Ca peut réduire également la tension.
I. Bras	ABGymnic renforce les muscles du bras.
J. Fesses	Les mouvements venant de la hanche va entraîne ce groupe de muscle.
K. Cuisse / Hanche	entraîne les » Hamstrings ».
L. Cuisse (partie extérieure)	diminue la cellulite et sur l'extérieur des cuisses et des hanches.
M. Cuisses et Genoux	entraîne la partie intérieur de la cuisse et du genou et lutte contre épaississements des muscles du genou. Ce qui entraine la solidité des muscles du genou. Placez la ceinture à environ 4 cm au-dessus du genou.
N. Cuisse (partie intérieure)	vous protège contre le relâchement des muscles de la cuisse.
O. Les mollets	Développe les muscles du mollet si vous placez ABGymnic à la partie inférieure. Vous pouvez entraîner les muscles de la jambe et la cheville.

Les fournisseurs de ABGymnic n'assument aucune responsabilité en cas de problème de santé causé par son utilisation.

Problème	Cause éventuelle	Solution
Les voyants lumineux ne s´allument pas.	1. Pas de piles 2. Piles mal placées 3. Piles sont faibles	1. Placez des piles (CR20329) 2. Respectez le pôle + - des piles 3. Changez de piles.
Les voyants lumineux s´allument mais ne clignotent pas.	1. Pas de contacte avec la peau. 2. L´appareil n´est pas bien attaché à la ceinture. 3. L´appareil est au niveau 0 4. L´appareil est bloqué 5. Les piles sont presque vides.	1. **Suffisamment de liquide à base d'eau sur la ceinture et coller à la peau.** 2. **Maintenir l´appareil de manière stable avec les boutons sur la ceinture.** 3. **Remettre le système à zéro (Reset) ou enlever les piles et les remettre après une minute.** 4. **Changez les piles**
Les voyants lumineux sont allumés mais il ne se passe rien.	1. Niveau très faible 2. Pas suffisamment de liquide à base d´eau sur la ceinture. 3. Le liquide utilisé n´est pas à base d´eau. 4. La ceinture est mal placée 5. La ceinture est bloquée ou la peau n´est pas propre. 6. Les piles sont faibles.	1. Appuyez sur ON/HI pour augmenter l´intensité. 2. Su suffisamment de liquide à base d´eau sur la ceinture et collé à la peau. 3. Lire attentivement l´emballage du liquide. Il faut de l´eau et non de l´huile ou autre. 4. Ajustez la ceinture pour trouver

		la bonne position. 5. Nettoyer la ceinture ou la changer. 6. Changer les piles.
Les voyants lumineux sont allumés mais il ne se passe rien.	1. L´appareil est bloqué 2. Les piles sont presque vides.	1. Remettre le système à zero 2. Changer les piles.